



ЗОЖ В ШГЛ № 37



- Проблема ЗОЖ развития подрастающего поколения сегодня справедливо рассматривается в качестве одной из приоритетных социально государственных задач. В последние годы поступают все более тревожная информация о не благоприятных сторонах влияния образовательного процесса в учебных заведениях на состояния здоровья учащихся. Проблемы физического здоровья важны и актуальны в любом возрасте. Первые навыки здорового образа жизни ребенок получает в семье. Именно родители учат его мыть руки, чистить зубы, делать зарядку. Родители рассказывают ребенку о том, что необходимо заботиться о своем здоровье, что вредно курить, пить крепкие спиртные напитки и т.д. В то же время дети часто видят, что взрослые пьют спиртное во время праздничных застолий дома и в гостях, курят и т.д.
- Школа должна и может помочь ребенку понять, что здоровье — это ценность, а главным резервом здоровья человека является его образ жизни, а также дать ученику необходимые знания, помочь сформировать навыки ЗОЖ.

- Для этого в школе определяется исходный уровень здоровья с первого класса. Необходимо знакомить детей с базовыми понятиями здорового образа жизни. Физическое здоровье определяется не только наличием детских болезней, но и умением провести их профилактику. Для этого надо научить детей одеваться по погоде, следить за чистотой рабочего места, следить за телом и добиваться душевного комфорта. С самого начала вести беседы о гигиене, о правильной осанке.
- Напряжённые занятия в школе, трудные домашние задания, дополнительные занятия иностранным языком или музыкой, соблазн посмотреть телевизор, поиграть в компьютерные игры лишают школьников времени, необходимого для отдыха, прогулок, занятием физической культурой и спортом. Современный школьник перегружен информацией и это ведёт к развитию хронического умственного утомления.

- Основная ответственность за формирования здорового образа жизни ребят в школе ложится на уроки физкультуры. Занятия физической культурой должны быть систематическими, нагрузки при этом должны увеличиваться постепенно, по мере развития физических возможностей ребёнка.
- Здоровые дети — это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья — социальная, и решать ее нужно на всех уровнях общества. Необходимо сформировать у школьников представления об ответственности за собственное здоровье. Хронический дефицит двигательной активности в режиме жизни современных школьников стал реальной угрозой их здоровью и нормальному физическому развитию. Занятия физическими упражнениями в любой форме совершенствуют физическое развитие и обеспечивают устойчивость к заболеваниям простудного типа и заболеваниям, связанными с опорно-двигательным аппаратом.

- Для правильной и эффективной организации ЗОЖ необходимо систематически следить за своим образом жизни и стремиться соблюдать следующие условия: достаточная двигательная активность, правильное питание, наличие чистого воздуха и воды, постоянное закаливание, возможно большая связь с природой; соблюдение правил личной гигиены; отказ от вредных привычек; рациональный режим труда и отдыха. Всё вместе это и называется соблюдением здорового образа жизни — ЗОЖ.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы:

- **1. Оптимальный режим двигательной активности.**
- В жизни ребенка двигательная деятельность является фактором активной биологической стимуляции, фактором совершенствования механизмов адаптации, главным фактором физического развития. Растущий организм испытывает биологическую потребность в движениях. Удовлетворение такой потребности — важнейшее условие его жизнедеятельности. Роль движений особенно велика в периоды интенсивного роста и развития организма. Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности детского организма, влияет на формирование психофизического статуса ребенка. Основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков.

- **2. Личная гигиена** — «Гигиена» (в переводе с греческого означает: «приносящий здоровье», «содействующий здоровью») — это одна из наук о здоровье человека, средствах и методах его сохранения и укрепления.
- «Личная гигиена» — это соблюдение основных принципов и правил данной науки каждым человеком в процессе его индивидуальной жизни.
- Личная гигиена включает в себя: уход за телом, уход за одеждой и обувью, индивидуальные меры профилактики поражений кожи, органов дыхания, желудочно-кишечного тракта отравляющими веществами и болезнетворными микроорганизмами.

- **3. Закаливание** — система мер, используемых для повышения устойчивости организма к неблагоприятному действию факторов окружающей среды за счет тренировки защитных физиологических механизмов путем систематического дозированного и комплексного воздействия этими факторами.

- **4. Рациональное питание** - необходимо для нормального развития сердца и профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы ребёнку. Следует приучить ребенка к соблюдению режима питания, приём пищи в одно и то же установленное время благоприятно сказываются на состоянии организма. Рациональное питание — важное слагаемое здорового образа жизни. Оно обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. Не менее важно для поддержания нормальной работы детского организма потребления достаточного количества витаминов. Овощи и фрукты — важный источник витаминов, калия, железа, а рыба и мясопродукты — полноценных белков. Важно, чтобы все они включались в рацион ребёнка в достаточном количестве и правильном соотношении, — это позволит на долгие годы сохранить его сердце здоровым.)

- **5. Искоренение вредных привычек, (табакокурение, алкоголизм, наркомания)** — является одним из основных условий формирования ЗОЖ подрастающего поколения.
- Все мы хотим, чтобы наши дети росли здоровыми, не имели вредных привычек: не курили, не стали алкоголиками, наркоманами и токсикоманами, не страдали от венерических болезней, ВИЧ-инфекции и т.д.
- Поэтому на уроках ведется беседа с детьми о вреде табакокурения, алкоголя и наркотических веществ. Коварство этих веществ состоит в том, что со временем возникает зависимость организма и развиваются так называемые болезни химической зависимости — (алкоголизм, токсикомания и наркомания).
- Необходимо прививать детям любовь и стремления к занятиям физкультурой и спортом, к спортивным соревнованиям.

ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Введение

Когда ребенок болеет, у родителей возникает много вопросов: что с малышом, насколько это опасно, как долго он будет заразен для окружающих, какими осложнениями обладает та или иная детская инфекция. На любой из этих вопросов сможет ответить педиатр и инфекционист, но знание основных симптомов, возможных осложнений поможет родителям сориентироваться в состоянии ребенка, и со знанием дела оказывать малышу помощь в соответствии с рекомендациями.

Причины возникновения инфекционных заболеваний

Инфекционные болезни возникают в результате проникновения в организм человека бактерий, вирусов, грибов, микоплазм и хламидий. Заболевания, вызываемые простейшими, гельминтами, насекомыми, являются паразитарными, но по своей структуре их можно отнести к инфекционным.





Понятие «иммунитет»

Иммунная система (иммунитет) - комплекс процессов, которые направлены на постоянство внутренней среды организма, препятствуют проникновению заразных и других чужеродных агентов.





Пути передачи инфекций

Для каждой инфекционной болезни имеется свой путь передачи микроорганизмов, который сформировался в процессе эволюции и является основным способом сохранения возбудителя как вида.





Периоды инфекционного заболевания



- 1-й период инфекционного заболевания - скрытый (инкубационный).
- 2-й период инфекционного заболевания - продромальный, или начало болезни.
- 3-й период инфекционного заболевания - разгар заболевания, когда проявляются признаки, характерные для конкретной инфекции.
- 4-й период инфекционного заболевания - затихание болезни.
- 5-й период инфекционного заболевания - выздоровление



Воздушно-капельные инфекции и их профилактика

- В детских учреждениях встречаются воздушно-капельные инфекции, обладающие большой способностью к распространению. Из них детскими инфекциями являются дифтерия, скарлатина, корь, коклюш, эпидемический паротит (свинка), ветряная оспа, краснуха и др.
- К воздушно-капельным инфекциям, поражающим одинаково взрослых и детей и часто встречающихся в детских учреждениях, относится грипп и катар верхних дыхательных путей.



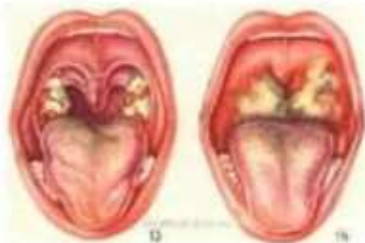


Дифтерия

Заболевание дифтерийной палочкой Леффлера. Источником заболевания является больной или бациллоноситель, причем очаги чаще возникают там, где болезнь не распознана. Различают заболевание дифтерией носа, зева, гортани, глаз, ушей, половых органов (у девочек), кожи.

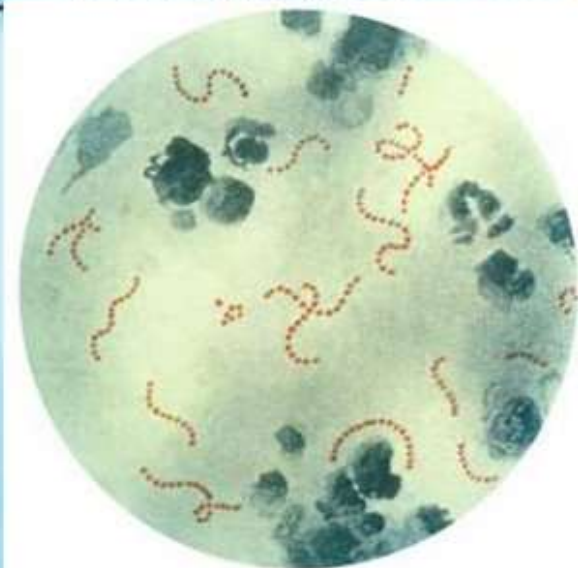


Дифтерия





Скарлатина

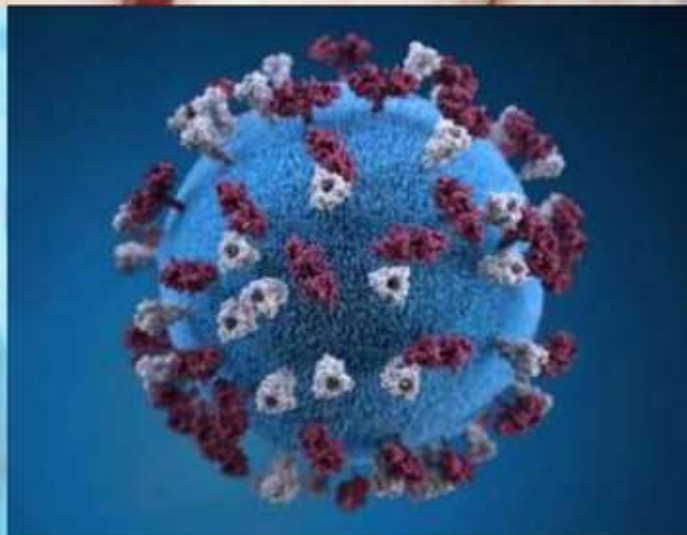


Возбудитель скарлатины окончательно не установлен. Одни исследователи считают возбудителем гемолитический стрептококк, другие - фильтрующийся вирус, под действием которого стрептококк активизируется.





Корь



Вызывается фильтрующимся вирусом. Так же как и при других инфекциях, сам больной корью является распространителем болезни. Поэтому ребенка, заболевшего корью, немедленно изолируют от здоровых детей, направляют домой или в больницу. Он может быть допущен в детское учреждение на 5-й день после появления сыпи и при отсутствии осложнений, а при наличии осложнений - через 11 дней от начала высыпания.

Общая профилактика инфекционных заболеваний

Для профилактики инфекционных заболеваний в детских учреждениях следует выполнять следующие правила:

- групповая изоляция;
- не менее важен правильный порядок утреннего приема детей;
- заболевшего в группе ребенок медицинский работник должен как можно скорее осмотреть и в случае необходимости вызвать кого-либо из родителей;
- обслуживающему персоналу карантинной группы также не следует общаться с персоналом других групп.



Профилактика COVID-19

Коронавирус. Что надо знать

Вирус передается воздушно-капельным путем

Коронавирус - возбудитель ОРВИ, при которой отмечается ярко выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами

Симптомы

Обильные выделения из носа водянистого характера

Заложенность носа

Чихание, покашливания

Озноб, чувство ломоты в конечностях



Белый налет на языке

Болезненность в горле

Слабость, бледность кожи

Умеренное повышение температуры тела

Осложнения

Менингоэнцефалит

Отит

Пневмония

Синусит

У детей могут отмечаться проблемы с ЖКТ

Миокардит



Как снизить риск заражения



Мойте руки не менее 20 секунд



Не касайтесь глаз, носа или рта немытыми руками



Избегайте тесного контакта с людьми, которые кашляют и чихают



Используйте маску, меняйте ее каждые 2 часа

НАДЕНЬТЕ МАСКУ- ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ КОРОНАВИРУСА 2019-nCoV!



КОГДА

- При контактах с людьми, имеющих симптомы ОРВИ (лихорадка, насморк, кашель, чихание, заложенность носа)
- Находясь в людных местах или транспорте
- При контактах с людьми, если у вас есть симптомы ОРВИ

Правильно надетая маска плотно прилегает к лицу, закрывает рот, нос и подбородок. Вшитое крепление маски плотно прижато к спинке носа. Складки маски расправлены.

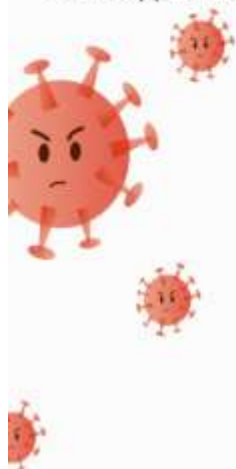
ВАЖНО

- Меняйте маску на новую каждые 2-3 часа или чаще
- Выбрасывайте маску в урну сразу после использования
- После прикосновения к использованной маске тщательно вымойте руки с мылом
- Не носите маску на безлюдных открытых пространствах. Это не целесообразно.

НЕЛЬЗЯ

- повторно использовать маску

ТОЛЬКО В СОЧЕТАНИИ С ТЩАТЕЛЬНОЙ
ГИГИЕНОЙ РУК И КАРАНТИННЫМИ
МЕРАМИ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСКИ
БУДЕТ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО
ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЗАРАЖЕНИЯ
И РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНАВИРУСА
2019- nCoV



КОРОНАВИРУС



СИМПТОМЫ



как не заразиться



тщательно
мыть руки



использовать
медицинские маски,
менять их каждые 2-3 часа



не выезжать
в очаги заражения



ограничить
близкие контакты
с людьми, имеющими
признаки ОРВИ



не трогать
глаза и нос
немытыми руками



чаще проветривать
помещения

Коронавирус: что делать?



Мойте руки



Кашляйте
в салфетку



Не трогайте
лицо

**В целях профилактики распространения
коронавирусной инфекции педагогический
коллектив совместно с администрацией школы
соблюдают все меры безопасности в школе.**

- Утренний осмотр учащихся**



Профилактические беседы



СОБЛЮДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ



Конкурсы плакатов и рисунков

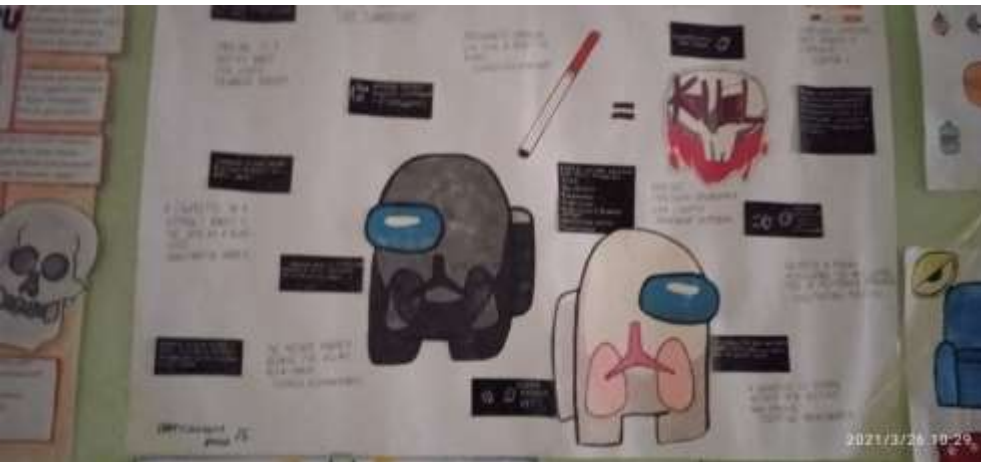


Конкурсы плакатов и рисунков



Конкурсы плакатов и рисунков





УМЕЙ СКАЗАТЬ
«НЕТ»



9Б

ТЕБЕ ЕЩЕ ЖИТЬ



СКОЖИ НАРКОТИКА И НЕ...



СПИД - Синдром Приобретенного Иммунодефицита человека

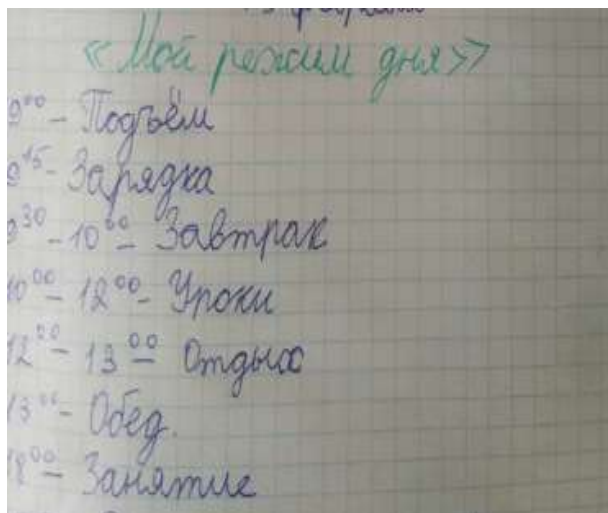
- Помните! существуют 3 способа передачи вируса:
1. Через кровь
 2. Половой путь передачи
 3. От матери к ребенку

СПИД является конечной стадией ВИЧ-инфекции!

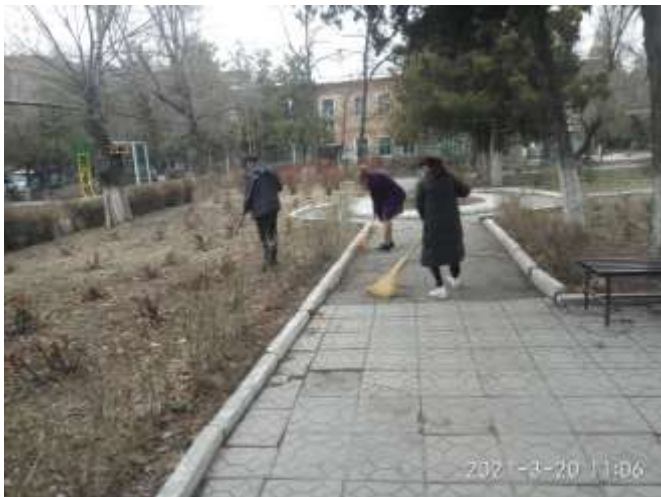
ВЫПОЛНЯ 10Б



На уроках этики и ОБЖ, учащиеся знакомятся с правилами гигиены и режимом дня



Сотрудники школы личным примером приучают детей к трудовой дисциплине



Сотрудники школы личным примером приучают детей к трудовой дисциплине

